

Директор МБОУ Школа № 21 г.о. Самара

УТВЕРЖДАЮ

Е.А. Жадяева



РЕЖИМ ДНЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ
на 2021 – 2022 учебный год

РЕЖИМНЫЙ МОМЕНТ	ВРЕМЯ			
	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД		ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД	
Приём детей, свободная игра, утренняя гимнастика	7.00-8.30	90 мин.	7.00-8.30	90 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.40	10 мин.	8.30-8.40	10 мин.
Утренний круг	8.40-9.00	20 мин.	8.40-9.00	20 мин.
Организованная образовательная деятельность 25 мин./ 10 мин.	9.00-10.50	110 мин.	9.00-9.25	25 мин.
Игры, самостоятельная деятельность	10.50-11.00	10 мин.	9.25-10.00	35 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	11.00-12.30	90 мин.	10.00 - 12.30	150 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	12.30-12.40	10 мин.	12.30-12.40	10 мин.
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.00	20 мин.	12.40-13.00	20 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	120 мин.	13.00 - 15.00	120 мин.
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	30 мин.	15.00-15.30	30 мин.
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40	10 мин.	15.30-15.40	10 мин.
Игры, кружки, занятия со специалистами	15.40-16.00	20 мин.	15.40-16.00-	20 мин.
Вечерний круг	16.00-16.10	10 мин.	16.00-16.10	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность	16.10-18.20	130 мин.	16.10-18.20	130 мин.
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.20-18.40	20 мин.	18.20-18.40	20 мин.
Подготовка к ужину, ужин	18.40-18.50	10 мин.	18.40-18.50	10 мин.
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50-19.00	10 мин.	18.50-19.00	10 мин.
Итого		720 мин.		720 мин.

РЕЖИМНЫЙ МОМЕНТ	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД	ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД
Организованная образовательная деятельность	25 мин./110 мин.	20 мин./20 мин.
Приём пищи/интервал	180 мин./150 мин./180мин.	180 мин./150 мин./180мин.
Дневной сон	120 мин.	120 мин.
Продолжительность прогулок	220 мин.	280 мин.